

食育だより8月



練馬区立豊玉第二中学校

楽しい夏休みがやってきます。学校が休みだからといってゆったりした生活を続けていると2学期が始まる頃には朝起きることがつらくなったり、体調を崩したりして自分がつらくなります。部活動や、補充教室など規則正しい時間の使い方をして2学期に元気に登校しましょう。

いつまでも起きない



学校がないからと、夜はよふかして、朝はいつまでもおふとんやベッドの中にいませんか。起きる時間がおそくなると、生活リズムもどんどん乱れていきます。

朝ごはんを抜く



朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。休みだからと、抜いてしまうと栄養のかたよみや生活リズムの乱れにもつながります。

おうちでゴロゴロ



おやつは時間を決めて。だらだら食べていると、その後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、むし歯の原因にもなります。

好きな時間におやつ



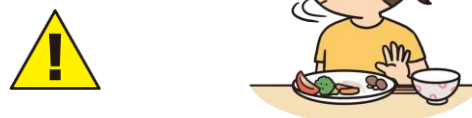
おやつは時間を決めて。だらだら食べていると、その後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、むし歯の原因にもなります。

牛乳、や~めた!



給食のない休み中は、成長期に大切なカルシウムが不足する傾向があります。おやつや食事のときに牛乳を飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などでカルシウムを補いましょう。

食べるのは好きなものだけ



かたよった食事は栄養バランスを崩すもとになります。おうちの食事でも、好ききらいをせず、おうちの人といろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。

上のようなことがないように毎日の生活にメリハリをつけて夏休みを過ごしましょう。2学期の給食は9月2日(金)からです。エプロンを持ち帰った人は忘れないようにしましょう。